

Hoy me despierto con la sensación de escasa energía, y lo primero que hago es sentarme a meditar un buen rato. Luego permanezco al sol sin prisas, cambio el agua sucia del estanque por otra cristalina, desayuno en paz. El día ya ha dado un giro de ciento ochenta grados. Me encuentro despejado, sin la bruma de los pensamientos y los malos hábitos. Lo que es esencial que suceda comienza a desplegarse a su ritmo, y lo demás puede dejarse de lado sin remordimientos.

¿Qué hay oculto en esta postura milenaria y en este milenario seguir la respiración? ¿Por qué lo que estaba en desorden, por arte de magia se ordena? ¿Por qué preocuparse por las cosas y los acontecimientos se evapora o pierde su importancia ante la simpleza de ocuparse? ¿Será que el cosmos respira y sencillamente respiramos un instante con él? ¿Será que así es como nos alineamos con el espíritu del universo para que pueda sentir y manifestarse también a través de nosotros?

Esta disertación interior finalmente también se evapora y sólo queda el silencio, donde aún se cuela el sonido de la lluvia que cae sobre las hojas, de los pájaros cantando, de los automóviles que circulan, de la vecina preparando el almuerzo con sus ollas. Después, los sonidos se disuelven en un silencio infinito que incluye y arropa a todos los sonidos y a todos los silencios previos.

\* \* \*

El problema habitual es confundir el estado normal de la conciencia civilizada, artificial e inducida, con su estado natural. En el primer caso experimentamos la vivencia de una película única, absorbente hasta el estrés, con las altas dosis de angustia y adrenalina que puede implicar. En el segundo, es como estar dentro de un multicine donde la propia mente es el proyector principal, aunque no el único. Entonces, es posible relajarse y disfrutar desde la butaca, sin perderse el argumento, pero tampoco perdiéndose en él. Los paisajes cambian, mas la vida continúa con la misma textura.

Duermo, y, en el sueño, la mente sigue funcionando como un proyector inconsciente. Es una balsa en la superficie del océano de la realidad, un discurso neutro e intrascendente como el que acompaña a la fiebre, un hilo de voz interior que en nada altera las fuerzas de las aguas, sus vientos, corrientes y mareas.

A las seis de la mañana, como ya hace bastante que estoy despierto, decido levantarme. Me estiro un poco en el parqué y me siento a meditar.

¡Qué bueno transformar el insomnio en *sadhana!*

Al poco tiempo, la conciencia presente se sumerge entre el vaivén de las olas hasta una profundidad que jamás estará sometida a fluctuaciones ni variaciones de ningún tipo, donde se desactiva la predisposición de la mente a disparar sus pensamientos como balas. Y esa contención trae calma, permite que todo recupere la perfección en su simplicidad. Como en el fondo del mar, en el estado natural de la conciencia, cada movimiento forma parte de una coreografía universal.

\* \* \*

Otro día me despierto con la energía alta, tanto que ya se empieza a perder el control sobre ella. Mucho fuego, si no se

modera, puede hacer hervir el agua, inflamar el aire, incendiar los bosques de la percepción, crear todo tipo de desastres.

Y la forma de moderarlo es, una vez más, a través de la meditación.

El fuego suave de una mente activa y serena, meditativa, en cambio, ya es otra cosa: apenas el ruido cálido y vibrante de la vida al desplegarse, de una llama ardiendo de forma constante en un hogar.

La mente es como una llama de doble filo: el mayor de los peligros y la mayor de las bendiciones. Madera, piedra y fuego en un rincón de la conciencia, la televisión del paleolítico, eje de la evolución desde hace un millón de años a esta parte, desde la afortunada madrugada en que un *Homo erectus* descubrió que podía usar como fuelle el ritmo de su respiración.

La meditación es la clave de la fortaleza, el truco perfecto para evitar que el mundo fenoménico absorba toda nuestra energía y que nuestra conciencia esté al cien por cien enfocada hacia afuera. Es la capacidad de permanecer en silencio con uno mismo sin necesidad de hacer nada en particular, pero sin caer en el abandono, pues el espíritu se mantiene activo y la mente alerta. Es la parte fundamental del óctuple sendero, pues impregna tanto el recto pensamiento como la recta atención, el esfuerzo recto y la recta contemplación o *samadhi*, que es la más acuciante de todas las rectitudes.

Busco que la totalidad del tiempo transcurra en un estado meditativo, como parte de un proceso en el que todos los deseos confluyen hacia un único deseo de meditar.

\* \* \*

Ya ha llegado la noche del jueves.

Entre el césped, encuentro el sendero de tierra desde la boca del metro de Montbau hasta la sala Dakini. La calidez de los saludos poco a poco deja lugar a la calidad de los silencios y el recogimiento.

Hay una vela encendida en el centro, una llama controlada, y una voz experta de timonel que guía los primeros tramos del barco de nuestras conciencias, los más difíciles a causa de la marea, que se internan en la alta mar de la conciencia universal. Las sirenas nos cantan y él las invita a bordo. Hay miles de monstruos marinos interiores que nos salen también al paso, pero él los bendice a todos con una sonrisa.

Pasamos por los puertos más importantes y recogemos todo lo necesario para el viaje: la relajación, la postura, la respiración, el enfoque en el corazón, en la mente, en el espacio que nos rodea, en el Sol, en la galaxia, en el Absoluto, que finalmente reconocemos vibrando dentro y fuera de cada ser, donde nosotros no somos la excepción.

No sólo confirmo que no estoy loco navegando en mi interior, sino que con semejante tripulación, todas nuestras locuras corren serio peligro de naufragar.

\* \* \*

Al bajar el volumen del pensamiento y ponerlo en un segundo plano, con la meditación, se toma conciencia del espacio que rodea a todo lo que está sucediendo, sea en el mundo de la materia o en el de las mentes, así, en plural, porque con la telepatía que hay últimamente ya es imposible ocuparse sólo de la mente individual.

Es preciso crear conciencia colectiva, pues la marea roja de la conciencia egoica ya atraviesa y contamina, como mínimo, las playas de toda la humanidad.

Por eso, la meditación en grupo, los jueves, con Vicente, es una bendición, porque así, y sólo así, a partir de la unión de la conciencia meditativa individual a la grupal, y de la grupal a la colectiva, con la cercanía inminente de un Punto Omega planetario, por fin estaremos entre todos exprimiendo y saboreando el jugo, en su verdadera profundidad, a la naranja sin ombligo del universo.

Federico